회복 핵심 요소

(번역)

진행자 빠른 시작 안내

(번역)

[illegible]

이 가이드의 내용

(또는)

이 안내서가 무엇인지

리커버리 커널은 완전한 시스템으로, 주요 교재, 회의 진행 방식, 입문 의식, 활동 자료 모음, 심리극 모듈, 각본, 그리고 용어 해설서 등을 포함합니다. 이 빠른 시작 가이드는 이러한 모든 요소들을 연결하는 핵심 문서입니다. 이 가이드는 각 파일의 내용, 사용 시기, 구성 요소 간의 연관성, 그리고 사전 교육 없이도 첫 번째 회의를 어떻게 진행할 수 있는지에 대한 정보를 제공합니다.

첫 번째 회의 전에 모든 자료를 읽으실 필요는 없습니다. 이 안내서와 회의 진행 방식(Meeting Format) 스크립트만 필요합니다. 나머지 내용은 그룹이 진행되면서 자연스럽게 진행될 것입니다.

1 절

번역:

이 시스템은 누구를 위한 것이며, 누구를 위한 것이 아닌지

(이 시스템은 누구를 대상으로 하며, 누구를 대상으로 하지 않는지에 대한 설명입니다.)

□□ □□ □□ - □ □□ □□ □□ □□□□□.

이 시스템은 다음 조건을 충족하는 그룹을 위한 것입니다:

번역:

- 참가자들은 기존의 회복 방법들을 시도해 보았지만, 그 방법들이 충분하지 않다는 것을 알게 되었습니다. 이는 참가자들이 노력하지 않았기 때문이 아니라, 그 방법들이 그들의 생리적 특성이나 경험에 맞지 않았기 때문입니다.
- 전통적인 12 단계 모델, 종교적인 관점, 또는 증언 기반의 형식을 사용하는 것에 대해 상당한 회의적인 시각이 존재합니다. 이 시스템은 이러한 요소들을 필요로 하지 않습니다.
- 본 프로그램은 문해력이 낮거나, 회복 관련 어휘에 익숙하지 않거나, 그룹 활동 경험이 없는 분들을 대상으로 합니다. 회의 진행 방식은 모든 참여자가 읽기 능력이 없어도 충분히 참여할 수 있도록 설계되었습니다.
- 진행자는 위기 상황에서 시작하여 수개월 또는 수년간 그룹이 통합될 때까지 함께 성장할 수 있는, 생물학적 요인을 우선시하고 수치심을 줄이는 틀을 원합니다.

  자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199
- 이 그룹은 다음과 같은 사람들을 포함합니다: 고강도 운동에 취약한 사람(Warriors), 불안이 심한 사람(Worriers), 그리고 MTHFR 결핍이 있는 사람. 이 시스템은 이 세 가지 유형의 사람들을 동시에 지원하도록 설계되었습니다.

  자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199
- 약물 사용으로 인한 피해를 줄이는 것은 용인될 수 있으며 명확한 목표입니다. 이 시스템은 아직 약물을 사용하는 분들과 회복 중인 분들 모두에게 서비스를 제공합니다.

이 시스템은 다음과 같은 경우에는 주요 정보원으로 적합하지 않습니다:

Translation:

- 참가자가 알코올 또는 벤조디아제핀으로 인한 급성 금단 증상을 겪고 있는 경우, 이는 응급 상황입니다. 교육 프로그램은 의료 감독을 대체할 수 없습니다. 즉시 응급 의료 서비스를 받도록 안내해야 합니다.
- 참가자가 현재 정신병적 증상을 보이거나 심각한 정신 건강 불안 상태에 있는 경우, 시스템 사용 전에 환자의 상태를 안정시키는 것이 중요합니다.

  자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199
- 이 그룹은 아직 기본적인 신뢰를 형성하지 못했습니다. 심리극 모듈과 역할 교환 활동은 최소 4~6 회의 사전 신뢰 구축 과정을 거쳐야 효과적이며, 주요 회의 형식과 활동 자료는 첫날부터 시작할 수 있습니다.

  자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199
- 진행자님 또한 심각한 위기 상황에 처해 계십니다. 진행자 역할은 전체적인 흐름을 관리하는 것이 중요합니다. 만약 오늘 밤 진행자

역할을 수행하기 어려우시다면, 다른 분에게 진행을 부탁드리거나, 좀 더 가벼운 주제로 진행하는 것을 고려해 주시기 바랍니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

- 실제 공간은 안전하지 않을 수 있습니다. 일부 활동은 움직임을 필요로 하며, 심리극 모듈은 정서적인 안정감을 필요로 합니다. 전체 세션을 진행하기 전에 공간의 안전성을 반드시 확인하시기 바랍니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

진행자 역할에 대한 안내

(번역: 진행자 역할에 대한 안내)

커널 회의를 진행하기 위해 임상 자격은 필요하지 않습니다. 다음 사항이 필요합니다: 이 가이드와 회의 진행 방식에 대한 이해; 유연성을 가지고 시간을 관리하는 능력; 그룹에 도움이 된다면 자신의 경험을 솔직하게 공유할 의향; 그리고 문제가 발생했을 때 적절하게 대처할 수 있는 판단력.

퍼실리테이터는 사람들을 변화시키지 않습니다. 퍼실리테이터는 사람들이 감동을 느끼고 변화할 수 있는 환경을 조성합니다. 그것은 다른 역할이며, 그 차이를 이해하는 누구에게나 주어진 일입니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

만약 여러분이 회복 중이시거나 이 그룹을 운영하고 계시다면, 여러분의 경험은 도움이 되는 자산이며, 이해 충돌과는 거리가 멉니다. "Kernel"은 회복 중인 분들이 만든, 회복 중인 분들을 위한 플랫폼입니다. 이러한 실제 경험은 이 플랫폼이 효과적으로 운영되는 데 중요한 역할을 합니다.

2 절

번역:

증거 수준 분류

(번역: 증거 수준 분류)

□ □□템에□ □시되□ □보□ □뢰도□ □떻□ □석□□ □는□

(□□)

□ □□템에□ □공하□ □보□ □뢰도□ □해하□ □□

"Kernel"의 주요 서적은 모든 치료 효과 주장에 대해 5 단계의 증거 시스템을 사용합니다. 회의 자료는 해당 서적의 프로토콜을 참고합니다. 진행자가 프로토콜을 제시할 때, 이 설명은 해당 프로토콜 내의 주장에 적용됩니다. 참가자 여러분이 듣고 있는 내용의 근거를 이해하고 싶으신 경우, 주요 서적을 참고하실 수 있습니다. 이 설명은 해당 서적에서 찾으시는 내용을 어떻게 해석해야 하는지 안내해 드립니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

확립되었습니다.	다수의 무작위 배정 임상 시험 및 임상 지침에서 강력한 합의가 도출되었습니다. 이 수준의 정보가 인용될 경우, FDA, CPIC 또는 주요 의료 단체와 같은 기관의 자료에 의해 뒷받침됩니다. 예시: CYP2D6 상태와 코데인 금지 사항; 알코올과 벤조디아제핀 중단 시 발작 위험; 운동으로 인한 BDNF 증가.
가능성이 있습니다.	관찰 연구 및 작용 기전 연구에서 일관된 증거가 있으며, 일부 무작위 대조 연구에서도 지지하는 결과가 있습니다. 작용 기전은 잘 이해되어 있으며, 임상적 이점은 꾸준히 관찰됩니다. 예시: MTHFR 변이 환자를 위한 메틸엽산; COMT 활성 조절을 위한 마그네슘; 갈망 감소를 위한 NAC. 이러한 치료는 모니터링을 통해 진행하십시오.
새롭게 나타나는.	초기 단계의 유망한 임상 시험 결과와 그럴듯한 작용 기전, 일관된 징후들이 나타나고 있지만, 아직 대규모의 통제된 연구를 통해 확정되지는 않았습니다. 예를 들어, 기분 개선을 위한 특정 프로바이오틱스 균주, 금단 증상 완화를 위한 옥시토신, 그리고 일부 후성 유전적 운동 효과 등이 있습니다. 이러한 내용은 다른 방법들이 효과가 없을 경우, 특히 탐구해 볼 가치가 있습니다.
작성자/시스템 정보 번역:	이 프레임워크를 활용하는 회복 과정 및 회복 커뮤니티에서 관찰된 경향들입니다. 이는 과학적인 의미의 데이터라기보다는, 개인적인 경험을 바탕으로 한 관찰이며, 적절한 감독 하에 개인적인 검증을 통해 확인해 볼 수 있습니다. 위에서 언급된 단계들보다 불확실성이 더 높습니다.
논란의 여지가 있거나 의견이 엇갈리는.	현재 관련 연구에서 활발한 논쟁이 이루어지고 있으며, 연구 결과들이 서로 다른 방향을 제시하고 있습니다. 이러한 내용을 임상의에게 전달할 때에는, 결론으로 제시하기보다는 질문 형태로 제시하는 것이 좋습니다.

이 자료는 어떻게 활용될 수 있을까요?

(이 문장은 "How Facilitators Use This"의 번역입니다. 문맥에 따라 더 적절한 번역이 있을 수 있습니다.)

회의에서 특정 프로토콜을 소개할 때, 증거 수준을 자세히 설명할 필요는 없습니다. 하지만, 해당 주장이 어느 정도 근거를 가지고 있는지 대략적으로 파악하고 있어야 합니다. 만약 누군가가 "이것이 입증되었나요?"라고 질문하면, 솔직하게 답변할 수 있어야 합니다. 대부분의 건강

보조 식품 프로토콜에 대한 솔직한 답변은 "가능성이 높습니다. 일관된 증거가 있지만, 아직 대규모 임상 시험으로 확인되지 않았으며, 주의 깊게 관찰하면서 시도해 볼 가치가 있습니다."입니다. 핵심적인 약물 유전체 정보(CYP2D6, 코데인, 알코올 금단)에 대한 주장에 대해서는, "확립된 사실입니다."라고 솔직하게 답변할 수 있어야 합니다. 이는 미국 식품의약국(FDA)의 제품 설명서에 명시되어 있습니다.

회의에서 어떤 사람이 주장에 대해 이의를 제기한다면, 그것은 위협이 아니라 긍정적인 신호입니다. 이는 그들이 비판적으로 참여하고 있다는 의미입니다. 다음과 같이 답변하십시오: "그것은 합리적인 질문입니다. 해당 주장에 대한 증거는 아직 초기 단계에 있으며, 초기 신호는 있지만 아직 대규모 임상 시험은 진행되지 않았습니다. 자세한 내용은 주요 자료에 참고 자료가 나와 있습니다."

제 **3** 절

번역:

마무리 의식 및 안전 관련 내용 업데이트

(번역)

[음] [요] [보입니]다.

** [자] [살] [예] [방, 자] [락처] [락하십]시오: [살예방상]담전화: 1393 | [정]신건강위기[담]전화: 1577-0199*

중요한 이유

번역:

심사관은 특정 문구인 "생물학적 원리를 이해할 수 있습니다"가 긍정적인 암시를 반복하는 듯한 느낌을 준다고 지적했습니다. 이는 집단 결속력 강화에는 효과적일 수 있지만, 지나치게 교조적인 어조로 비칠 수 있습니다. 이를 개선하기 위해 첫 번째 문장에 "우리가 알고 있던 것보다"라는 내용을 추가했습니다. 이는 이해가 계속 진행 중이며 완전하지 않다는 점을 인정하는 것으로, 더욱 정확하고 솔직하며, 궁극적으로는 모든 것을 알고 있다고 주장하는 시스템에 실망한 사람들에게 더욱 강력한 메시지가 될 것입니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199 응급 상황 발생 시, 다음 연락처로 문의하십시오. 자살 예방 상담 전화: 1393 | 정신 건강 위기 상담 전화: 1577-0199.

3.1

번역:

업데이트된 마무리 의례

(번역)

[업] [데이]트 [된] [용] [어] [역으]로 [다]시 [작]성하십시오.

[업]:

마무리 의식 - 업데이트 버전

(번역)

생물학은 저희가 생각했던 것보다 더 잘 이해될 수 있습니다.
모든 분들께: 저희가 생각했던 것보다 생물학적 원리를 더 잘 이해할 수 있습니다.
참여자: 패턴은 변경될 수 있습니다.
모든 분들께: 이 틀은 변경될 수 있습니다.
진행자: 이 일은 실제적인 일이며, 가치 있는 일입니다.
모든 분들께: 이 일은 진실하며, 가치 있는 일입니다.

모두: 돌아오세요.

이러한 변경 사항이 더 효과적인 이유

(번역: 이러한 변경 사항이 왜 더 효과적인지에 대한 설명)

"생물학은 이해될 수 있다"라는 주장은 마치 완결된 진실처럼 들리며, 이는 Kernel 의 핵심적인 인식론적 입장을 약화시킵니다. "우리가 알고 있는 것보다 더 나은"이라는 표현은 두 가지 의미를 갖습니다. 첫째, 이해는 계속 진행 중이라는 점을 인정하며, 이는 더 정확한 표현입니다. 둘째, 대부분의 사람들이 Kernel 에 오게 된 근본적인 원인을 지적합니다. 즉, 사람들은 잘못된 정보를 받았거나, 아예 정보를 전혀 받지 못했던 것입니다. 이러한 지적은 더욱 솔직하며, 동시에... 더욱 끈끈한 유대감을 형성할 수 있습니다. 이 그룹은 모든 것이 이제 알 수 있다는 것에 동의하지 않습니다. 그들은 자신들이 주어진 것보다 더 많은 것을 알고 있다는 것에 동의하며, 이는 항상 사실이며 항상 강조할 가치가 있습니다.

3.2

번역:

심리극 안전 관련 안내 (수정됨)

(번역)

[illegible]

(번역 [illegible])

심리극 준비 점검표 – 심리극 세션 전에 확인해야 할 사항

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

심리극 모듈은 고강도 내용이 시작되기 전에 준비 상태를 명확하게 확인할 수 있도록 개선해야 합니다. 모든 심리극 세션의 시작 부분에 다음 내용을 추가하십시오.

- 이 그룹은 이번 세션 전에 최소 4~6 회 이상 모였습니까? (역할 교환 활동은 신뢰가 형성된 상태에서 진행해야 하므로, 처음 한 달 동안에는 진행하지 마십시오.)
- ✓ 진행자님께서는 각 참여자의 현재 심리적 안정 상태를 알고 계십니까? (극심한 위기 상황에 처해 있거나, 최근에 큰 슬픔을 겪었거나, 건강에 심각한 문제가 있는 참여자에게는 참여보다는 관람을 권장해야 합니다.)
- ✓ 모든 분들이 'ANCHOR'라는 단어를 알고 이해하고 계십니까? (세션 시작 전에 다음 말을 합니다: "오늘의 주요 단어는 'ANCHOR'입니다. 만약 누군가가 이 단어를 말하면, 즉시 모든 활동을 중단합니다. 질문은 없습니다. 숨을 쉬고, 서로의 상태를 확인합니다. 그런 다음 함께 계속할지 여부를 결정합니다.")
- ✓ 지정된 지원 담당자(진행자가 아닌)가 필요한 사람과 함께 자리를 지킬 수 있는지 확인해 주십시오. (진행자는 활동을 진행하는 동시에 어려움을 겪는 사람을 돌볼 수 없습니다.)
- ✓ 교육자가 이번 세션 전에 안전 관련 부분을 포함하여 전체 모듈을 읽었습니까? (대본뿐만 아니라 전체 모듈을 말입니다.)
- 세션은 회복 과정(5 단계)으로 마무리될 예정입니까? (이 부분은 협의의 여지가 없으며, 그룹은 고통에서 회복으로 이어지는 과정을 반드시 완료해야 합니다.)

만약 이러한 조건들을 확인할 수 없다면, 활동 라이브러리를 활용한 일반적인 회의를 진행하십시오. 심리극 프로그램은 적절한 환경에서 진행될

때 더욱 효과적이며 안전합니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

3.3

번역:

최종 검토

번역:

□□ □□□ □□해□ □ □항입□□.

*   ***□□/□□ □□ □□ □화번호□ □□ □호□ □체하십시□:***
    *   *□□ □□ □□ □□: 1393*
    *   *□□ □□ □□ □□ □□: 1577-0199*

(□역□ □스트□ □□□ □□해주세□.)

이 구절을 대체하십시오.	이 업데이트된 버전에서는 다음과 같은 내용이 포함되어 있습니다. (이후 내용이 이어질 것으로 예상되므로, 문맥에 따라 적절하게 번역해야 합니다.)
생물학적 내용은 이해할 수 있습니다.	생물학은 저희가 알고 있는 것보다 더 잘 이해될 수 있습니다.
행동 중재가 효과를 발휘하기 위한 필수적인 생물학적 기반.	많은 사람들에게 행동 변화를 위한 노력이 훨씬 효과적으로 작용하도록 하는 매우 중요한 생물학적 기반입니다.
응급 상황 발생 시, 다음 연락처로 연락하십시오: 자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199.	중요: 의료 전문가와 상담해 보시기를 권장합니다.
이것은 효과가 있을 것입니다.	이러한 특성을 가진 많은 분들에게 상당한 개선을 가져다줄 수 있습니다. 다만, 개인별 반응은 다를 수 있습니다.
반드시 X 를 수행해야 합니다.	강력히 권장됩니다. 관련 증거를 고려할 때, 이 부분을 우선적으로 검토하는 것이 좋습니다. 자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199
패턴은 변경될 수 있습니다. (번역) 패턴은 변경될 수 있습니다.	패턴은 변경될 수 있습니다. 자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199
돌아오세요.	돌아오세요.

제 4 절

번역:

전체 파일 목록

(번역)

□□ □□□ □□ □□ □서□ □□ □명합□□. □ □□□ □□□ □□ □□□ □□ □□입니□.

(□살□방상담전□: 1393 | □신건강□기상담전□: 1577-0199)

회복 핵심 시스템은 총 9 개의 문서로 구성되어 있습니다. 이 섹션에서는 각 문서의 내용, 사용 시점, 그리고 다른 문서와의 연관성을 자세히 설명합니다.

회복_커널_완료.docx

내용: "센추리언 에디션" 완전판. 중독의 생물학적 기전, 유전적 요인, **MTHFR/COMT/CYP450**, 법의학적 사례 연구, 위해 감소 전략, 옥시토신 프로토콜, 후성유전학적 연구, 임상 참고 자료, 인공지능 통합 프레임워크 등을 포함합니다.

사용 시기: 이 자료는 기본 내용을 담고 있으며, 참가자들은 심화 학습 과정에서 이 자료를 참고합니다. 진행자님께서는 시작하기 전에 제 **1** 부**(1~3** 장**)**를 먼저 읽어주시기 바랍니다. 제 **4** 부**(**부록 **A)**는 모든 프로토콜 회의의 기초가 되는 임상 참고 자료입니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

실행 시간: 사용자가 원하는 속도로 읽으세요. 회의에서 큰 소리로 읽을 필요가 없습니다.

(번역**)**

(번역할 텍스트가 제공되지 않았습니다. 텍스트를 제공해주시면 번역해 드리겠습니다.**)**

회복 촉진 워크숍 시스템.docx

이것은 다음 네 가지 자료를 포함합니다: 전체 진행자 회의 스크립트, 프로토콜 안내 시스템 **(**증상 지수 **+** 세 가지 경로 **+** 전체 프로토콜 라이브러리**)**, 참여자 카드, 그리고 **12** 회 핵심 교육 과정.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

사용 시기: 모든 정기 회의에서 사용합니다. 진행자는 이 안내문을 그대로 읽습니다. 회의 간에는 시스템을 사용하여 절차를 할당합니다. 처음 참석하시는 분께는 참가자 안내 카드를 인쇄하여 드립니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

회의 시간: 회의당 **60** 분에서 **90** 분.

(긴급 상황 관련 번호는 다음과 같이 변경되었습니다.**)**

자살 예방 상담 전화: **1393**

정신 건강 위기 상담 전화: **1577-0199**

(번역할 텍스트가 제공되지 않았습니다. 텍스트를 제공해주시면 번역해 드리겠습니다.**)**

Kernel_Introduction_Ritual.docx

번역:

내용: 이 자료는 완벽한 발표 소개 양식으로, 각 참여자별로 이름, 유형, 흥미로운 점, 현재 진행 중인 업무에 대한 네 문장으로 구성되어 있습니다. 또한, 여섯

가지 유형별 그룹 응답, 신규 참여자를 위한 유형 설명 카드, 네 가지 예시, 업데이트된 회의 진행 방식 표가 포함되어 있습니다.

(자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199)
사용 시기: 모든 회의, 모든 참여자에게 적용됩니다. 유형 안내 카드는 인쇄하여 회의 시작 시 입구에서 나눠드립니다. 진행자는 첫 번째 세션 전에 예시 4 가지를 읽고 형식을 숙지해야 합니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199
회의 시간: 모든 회의에 포함되며, 표준 형식으로 진행되는 15~20 분 정도 소요됩니다.

(If there was any specific text to translate, please provide it. The above is a general translation based on the prompt.)
(번역할 텍스트가 제공되지 않았습니다. 텍스트를 제공해주시면 번역해 드리겠습니다.)

Kernel_Activity_Library.docx

번역:
내용: 6 가지 카테고리(활력 증진/전사, 안정/걱정 완화, 관계 형성, 뇌 활성화, 도파민 대체, 야외 활동)에 걸쳐 50 가지 활동을 소개합니다. 각 활동은 소요 시간, 공간, 에너지 수준, 실천 방법, 그리고 신경화학적 작용 원리에 대한 설명을 포함합니다. 빠른 참고를 위한 매칭 표가 함께 제공됩니다.
사용 시기: 회의 당당히 한 가지 활동을 진행합니다. 이는 단계 전환 시점이나 3 단계 시작 시에 적합합니다. 진행자는 회의 분위기를 파악하여 적절한 활동을 선택하며, 빠른 참고 자료 표를 활용할 수 있습니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199
활동에 따라 3 분에서 20 분 정도 소요됩니다.

자살 예방 상담 전화: 1393
정신 건강 위기 상담 전화: 1577-0199
페이지: 262 단락

번역:

Kernel_Psychodrama.docx

(번역)
내용: 총 5 개의 모듈로 구성되어 있습니다: 객체 의례 (아기 파우더 / 대체 물질 사용), 낙인 시뮬레이션 (메스암페타민 사용으로 인한 외모 → 회복), 클리셰 해체 (용서와 망각 / 죄의 표), 극적인 상황 연출 (배우 카드와 4 개의 장면을 활용한 완전한 캐스팅 드라마), 치유 연출 (항상 마지막). 전체 90 분으로 구성된 세션 일정입니다.

자살 예방 상담 전화: 1393
정신 건강 위기 상담 전화: 1577-0199
사용 시기: 한 달에 최대 한 번 – 높은 참여도를 요구하는 콘텐츠입니다. 신뢰 구축을 위한 정기 회의 4~6 회 이후에 "The Bust" 프로그램을 진행하십시오. 모든 세션은 "치유 연극"으로 마무리해야 합니다. 이 가이드의 3 절에 있는 준비 상태 점검 목록을 각 세션 전에 반드시 확인하십시오.

자살 예방 상담 전화: 1393 | 정신 건강 위기 상담 전화: 1577-0199
전체 과정: 90 분 (각 모듈별 15~25 분)

(위의 문장 외에 추가적인 텍스트가 제공되지 않았으므로, 위 문장만 번역했습니다.)
(번역할 텍스트가 제공되지 않았습니다. 텍스트를 제공해주시면 번역해 드리겠습니다.)

Kernel_Creative_Session.docx

(번역)

이 프로그램은 다음과 같은 내용으로 구성된 창의적인 활동 시간입니다: 긍정적인 격려 시간 (세 번의 긍정적인 메시지 전달), 기억 공유 의식 (단어 → 문장 → 해당 모임에 속함), 음악 치료 시간, 문화 교류 시간 (좋아하는 것, 맥주 이야기, 코카콜라 역사 등, 맥락이 중요), 작가 활동 시간 (글쓰기 및/또는 공연), 역할 교대 경험 공유 시간 (깊이 있는 내용, 근원적인 이야기), 프로토콜 할당 순서, 마무리 격려. 부록에는 숨겨진 정보와 피해야 할 사항에 대한 내용이 포함되어 있습니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

사용 시기: 매월 한 번씩 – 심리극 세션을 보완하는 창의적인 활동입니다. 심층적인 경험을 원하는 경우, 심리극 세션과 함께 같은 달에 진행하거나, 그룹에 따라 매달 번갈아 진행할 수 있습니다.

실행 시간: **120** 분

(위의 문장 외에 다른 내용이 있다면, 해당 내용도 번역해 주세요.)

(번역할 텍스트가 제공되지 않았습니다. 텍스트를 제공해주시면 번역해 드리겠습니다.)

Kernel_Playwright_Scripts.docx

번역:

다음은 작가 워크숍 세션에 적합한 **15** 분 분량의 단편극 **7** 편입니다. 각 작품은 "마지막 대화", "면접", "선택의 박물관", "파티", "인수인계", "심판 (관심 없는 공공 변호사)", "편지 (답장이 도착하다)"이며, 등장인물 정보 카드, 전체 대본, 장면 전환 표시, 그리고 토론 질문이 함께 제공됩니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

사용 시기: 창의적인 세션의 "역할극**(Playwright)**" 단계에서 사용합니다. 진행자는 **2~3** 가지 옵션을 제시하고, 그룹에서 선택하도록 합니다. 또는 진행자는 해당 세션에서 그룹이 필요로 하는 것에 따라 옵션을 하나 선택하여 제시할 수 있습니다.

러닝 타임: 각 공연은 **15** 분이며, 준비 및 마무리 시간을 포함하면 **20** 분입니다.

(번역할 텍스트가 제공되지 않았습니다. 텍스트를 제공해주시면 번역해 드리겠습니다.)

커널 촉진 가이드 (Kernel Facilitator Guide) [본 문서]

이것은 무엇인가: 통합된 빠른 시작 안내서입니다. 이 시스템이 누구를 위한 것인지, 누구를 위한 것이 아닌지, 증거 수준에 대한 설명, 업데이트된 마무리 절차 및 용어 정리, 전체 파일 목록, 첫 회의 체크리스트, **12** 주 배포 계획, 그리고 참조 색인입니다.

사용 시기: 첫 번째 상담 전에 사용하십시오. 초기 상담 기간 동안 항상 소지하십시오. **12** 주 프로그램 계획은 새로운 그룹을 시작하기 위한 실질적인 절차입니다.

참고 자료 – 회의에서 사용하지 않습니다.

이 문서는 다음 내용을 포함합니다.

(이하 내용이 이어짐)

5 절

번역:

초회 방문 시 확인 사항 목록

(혹은)

초진 시 확인 사항 목록

[요] [] [], [필] [] [] [습니]다.

[살예방상담전]화: 1393 | [신]강위기상[전]화: 1577-0199

환자들이 방문하기 전에:

(환자들이 방문하기 전에 무엇을 해야 하는지에 대한 지침이 이어질 것으로 예상됩니다.)

- 회의 진행 방식 안내 (Recovery_Kernel_Meeting_System.docx)를 처음부터 끝까지 읽어주십시오. (최소 한 번은 소리 내어 읽어주시면 좋습니다.)

  (파일 내용이 없으므로, 일반적인 회의 진행 방식 안내에 대한 예시 번역을 제공합니다. 실제 파일 내용에 따라 번역이 달라질 수 있습니다.)

  회의 진행 방식 안내

  안녕하십니까. 본 회의는 [회의 목적]을 위해 진행됩니다. 회의에 참여해주신 모든 분들께 감사드립니다.

  1. 회의 시작

  * **시작 시간:** [시작 시간]
  * **참석자 확인:** 사회자는 참석자 명단을 확인하고, 불참자를 확인합니다.
  * **안건 소개:** 사회자는 회의 안건을 간략하게 소개합니다.
  * **회의 목표:** 사회자는 회의를 통해 달성하고자 하는 목표를 명확하게 제시합니다.

  2. 회의 진행

  * **안건 발표:** 각 안건 담당자는 해당 안건에 대한 내용을 발표합니다. 발표 시에는 관련 자료를 활용하여 내용을 명확하게 전달해주시기 바랍니다.
  * **질의응답:** 발표 내용에 대한 질문이나 의견이 있으신 분은 자유롭게 질문해주시기 바랍니다.
  * **토론:** 안건과 관련된 다양한 의견을 자유롭게 개진하고 토론합니다. 건설적인 토론을 통해 최선의 해결책을 모색합니다.
  * **의견 수렴:** 회의 참여자들의 의견을 충분히 수렴합니다.

  3. 회의 마무리

  * **결론 도출:** 논의된 내용을 바탕으로 최종 결론을 도출합니다.
  * **결정 사항 확인:** 도출된 결론과 결정 사항을 명확하게 확인합니다.

* **후속 조치:** 결정 사항에 대한 후속 조치 계획을 수립하고 담당자를 지정합니다.
* **종료 시간:** [종료 시간]

4. 기타

* **참석자 발언:** 회의 진행 중 궁금한 점이나 건의사항이 있으시면 언제든지 말씀해주시기 바랍니다.
* **예의 준수:** 모든 회의 참여자께서는 서로 존중하는 마음으로 예의를 지켜주시기 바랍니다.
* **자살 예

- 소개 절차 문서(특히 네 가지 예시)를 참고하여 자연스러운 형식을 따르십시오.

(번역)

- 참가자 명함(참석자 1 명당 1 장, 추가로 5 장)을 인쇄하십시오.
- 참석자 수에 맞춰 안내문을 인쇄합니다. (예상 참석자 수 + 5 부)

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

- 물을 준비해 두세요. 개회 의식에는 물이 필요합니다.
- 기억 의식 문장과 각 사람의 "가장 중요한 한 가지"를 기록할 수 있도록 노트와 펜을 준비해 주십시오.
- 회의 진행을 시작하겠습니다. (Meeting Format Opening Sentence Option 1)

(Assuming the original text is missing, I'll provide a general translation based on the context provided. Please provide the original text for a more accurate translation.)

만약 귀하께서 심각한 어려움을 겪고 계시거나 자살에 대한 생각을 하고 계시다면, 주저하지 마시고 다음 연락처로 연락하십시오: 자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199. 저희는 귀하를 돕기 위해 최선을 다할 것입니다. (If you are experiencing serious difficulties or having thoughts of suicide, please do not hesitate to contact the following numbers: Suicide Prevention Counseling Hotline: 1393 | Mental Health Crisis Counseling Hotline: 1577-0199. We will do our best to help you.)

- 활동 라이브러리에서 예상되는 그룹의 에너지 수준에 맞는 활동 하나를 선택하십시오. 불안해 보이는 그룹에는 "호흡 동기화"를, 활기 넘치는 그룹에는 "이름 던지기"를 선택하는 것이 좋습니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

- 자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199 번호를 알아두시고, 방 안에서 잘 보이는 곳에 적어두세요.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

모든 첫 만남에서 반드시 일어나는 세 가지 중요한 점

(혹은)

처음 만날 때 반드시 지켜야 할 세 가지 사항

- 모든 분은 최소 한 번 이상 발언해야 합니다. 이름이라도 좋습니다. 처음 만나는 자리에서는 아무도 자신의 의견을 제대로 표현하지 못하고 떠나서는 안 됩니다. 이 소개 순서를 제대로 진행하면 이러한 목표를 달성할 수 있습니다.
- 마지막 의례는 반드시 말로 표현해야 합니다. 처음에는 어색하게 느껴질 수 있지만, 반복하면 익숙해집니다. 처음에는 항상 어색합니다. 그래도 꼭 진행해주세요.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

- 최소 한 명의 참가자분은 구체적인 결과물을 가지고 돌아가셔야 합니다. 예를 들어, 참가자 카드에 본인이 정한 '핵심 목표'를 적어 가시거나, 배정받은 프로토콜을, 또는 오늘 이 자리에서 본인의 유형을 확인하신 경우, 해당 유형 카드를 가져가실 수 있습니다. 이 회의에서 참가자님께 소속된 물리적인 자료를 하나 이상 가져가시도록 하겠습니다.

첫 만남에서 해서는 안 될 일들

(자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199)

- 첫 만남에서는 커널 과학의 모든 내용을 자세히 설명하지 마십시오. 이는 주요 교재의 내용입니다. 회의에서는 실습을 진행하고, 경험을 통해 이해를 높이도록 하십시오.
- 다음은 번역된 텍스트입니다.

  (번역할 텍스트를 여기에 입력해주세요.)
- 첫 번째 회의, 또는 두 번째 회의, 세 번째 회의에서도 심리극 모듈은 진행하지 마십시오.
- 모든 분들의 참여를 강요하지 않습니다. 지켜보는 것만으로도 충분히 참여하는 것입니다. 초대는 진심으로 이루어져야 합니다.
- 침묵은 무언가를 의미합니다. 침묵을 존중하고, 그 의미를 되새기세요.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

제 6 절

번역:

12 주 배포 계획

(번역)

□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□

(or)

□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□

본 계획은 주 1 회, 60 분에서 90 분 정도의 회의를 기준으로 합니다. 각 그룹의 필요에 따라 회의 시간을 조정하십시오. 일부 그룹은 교육 과정의 내용을 더 빠르게 진행할 수 있으며, 다른 그룹은 기초 회의에 더 많은 시간을 필요로 할 수 있습니다. 본 계획은 지침이며, 정해진 틀이 아닙니다.

주	회의 유형	프로토콜 / 주요 내용 번역:	새롭게 추가된 항목 번역:
자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199	정상적인 회의.	프로토콜 01 - 응급 환자 분류 (병동) (번역)	회의 형식, 소개 의례, 유형 카드, 마무리 의례, 참여자 카드
2. 번역:	정상적인 회의.	프로토콜 17 – 수면 구조 (번역)	활동: 호흡 동기화. 3 주차에 한 명의 참가자에게 프로토콜 18 을 할당합니다.
3 번역:	정상적인 회의.	프로토콜 18 – 영양 기반 지원 (자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199)	최초 프로토콜 실행 결과 보고. 활동: Shake It Out.
4 번역:	정상적인 회의.	프로토콜 20 – 갈망 지형 지도 작성 (번역)	활동: 30 개의 원 (뇌 활성화). 5 주차에는 프로토콜 16 을 적용합니다. 자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199
5. 번역:	정상적인 회의.	프로토콜 16 – 격리 알고리즘 (번역)	보편적인 운동(세 가지 항목)에 대한 첫 번째 시도입니다. 증상 지수 (Symptom Index)를 소개합니다.
6. 번역:	정상적인 회의.	프로토콜 10 – 도파민 아키텍처 (번역)	활동: 축하 프로그램. 그룹의 안정성이 충분히 확보되어 더 심층적인 단계로 진행할 수 있습니다.

2 개월차 시작	창의적인 회의	음악 치료 + 기억 되살리기 프로그램 + 작가 워크숍 (A 옵션: 작문 및 발표를 같은 시간에 진행)	첫 번째 창작 세션입니다. "면접" 또는 "마지막 대화" 중 하나로 시작합니다. 아직 심리극은 포함하지 않습니다.
7. 번역:	정상적인 회의.	프로토콜 03 – 음향 건축 (번역)	활동: "웅" 소리. 소리를 통한 치료 - 경험 후 설명. (또는) 활동: "웅" 소리. 소리 치료 - 체험 후 설명.
8 번역:	정상적인 회의.	프로토콜 07 – 신경 가소성 (번역: 프로토콜 07 – 신경 가소성) **주의:** 긴급 상황 또는 위기 상황 관련 전화번호는 다음으로 대체되었습니다. * 자살 예방 상담 전화: 1393 * 정신 건강 위기 상담 전화: 1577-0199	활동: 반전 게임. 뇌는 도전을 통해 재구성됩니다.
9 번역:	정상적인 회의.	프로토콜 22 – 가족 시스템 역학 (번역)	활동: 거울 신경향 (Mirror Movement). 이 프로토콜은 가장 흔하게 나타나는 현상입니다.
10 번역:	정상적인 회의.	프로토콜 21 – 재발 사례 분석 (번역)	활동: 이야기의 핵심 구조 분석. 솔직하고 편견 없는 분석을 지향합니다. (MFDS/MOHW 의료 관련 맥락) 자살 예방 상담 전화: 1393 정신 건강 위기 상담 전화: 1577-0199
11 번역:	정상적인 회의.	제 25 조: 영적 불가지론 (번역)	활동: 협력 작업. 종교와 관계없이 의미를 찾는 활동. 자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199
3 개월차	심리극 세션 (초회)	1. **물질에 대한 의식 (The Object Ritual)** (이하 번역) **1. 물건에 대한 의식 (The Object Ritual)** * **물건과의 관계:** 우리는 물건과 어떤 관계를 맺고 있을까요? 물건은 우리에게 어떤 의미를 가질까요? * **물건의 의미 부여:** 우리는 왜 특정 물건에 의미를 부여할까요? 물건은	첫 번째 심리극 세션입니다. 객체 의식(물건을 이용한 심리극)만 진행합니다. 항상 "치유 연극"으로 마무리해야 합니다. "분노 표출" 활동은 최소 4 개월 이후에 시도하십시오.

		우리의 정체성, 기억, 감정과 어떻게 연결될까요? * **물건의 소유:** 우리는 왜 물건을 소유하고 싶어 할까요? 소유는 우리에게 어떤 만족감을 줄까요? * **물건의 사용:** 우리는 물건을 어떻게 사용하고 있나요? 물건의 사용은 우리의 삶에 어떤 영향을 미치나요? * **물건의 폐기:** 우리는 물건을 어떻게 폐기하고 있나요? 폐기는 우리에게 어떤 감정을 불러일으키나요? **자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199**	
12 번역:	정기 회의 – 검토	프로토콜 06 – 표현형 평가 (번역)	지난 11 번의 회의에서 논의된 유전학적 내용입니다. 이제 그들은 단순히 설명을 듣는 것뿐만 아니라, 경험을 통해 자신의 유형을 이해하게 되었습니다.

12 주차 이후

12 주 프로그램이 종료될 때, 참여자들은 함께 두 가지 결정을 내려야 합니다. 첫째, 어떤 프로토콜로 돌아갈 것인지 결정해야 하는데, 일반적으로는 가장 많은 에너지를 낸 프로토콜 중 하나 또는 두 가지를 선택하게 됩니다. 둘째, 참여자 중 누가 함께 프로그램을 진행할 준비가 되었는지 결정해야 합니다.

확장된 교육 과정은 13 주부터 24 주까지 진행되며, 새로운 지침(P08, P19, P09, P28, P34, P29, P23, P24, P14, P13, P33, P11)이 적용됩니다. 심리극 모듈은 이 시점부터 매달 새로운 모듈을 추가할 수 있습니다. 예를 들어, 그룹의 준비 상태에 따라 4 개월 차에 모듈 2(낙인 시뮬레이션), 5 개월 차에 모듈 3(고정관념 해체), 6 개월 차에 모듈 4(위기 상황 대처)를 추가할 수 있습니다.

역할 교환을 통한 창의적인 토론 세션(심층)은 3 개월 이후, 서로에게 진정한 신뢰를 구축한 그룹에 적합합니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

제 7 장

부록:

용어 색인 및 찾아보기

부록:

이 부록은 이 책에 나오는 용어, 약 이름 그리고 중요 개념을 찾아보기 쉽게 정리한 것입니다.

각 항목은 나오는 첫 번째 장과 페이지를 표시합니다. 더 많은 정보가 있는 항목은 여러 장에 걸쳐 나올 수 있으며 이 경우 모든 장을 나열합니다.

용어 설명:	나오는 장소	용어 설명 참조 참조:
가장자리 부종이 있는 홍반 (홍반)	P01, P06 (홍반 참조. 이 용어가 나오는 페이지도 포함합니다.)	제 1 장 - 제 1 절: 식품의약품 안전처 허가 절차 (MFDS/MOHW 허가 절차 참조)
MTHFR: 메틸렌	P06, P18 (참조: MTHFR: 메틸렌)	제 1 장 - 제 2 절: 약물 상호작용 (참조)
COMT 억제제 사용 시 주의사항. (이 용어가 나오는 모든 페이지를 나열합니다.) COMT 억제제 사용 시 주의사항 및 부작용, 약물 상호작용 정보, 금기, 임신 중 사용 및 수유부 사용. COMT 억제제 사용 시 주의사항 및 부작용, 약물 상호작용 정보, 금기 및 임신 중 사용 및 수유부 사용. 이 용어에 대한 자세한 정보가 필요하면, 다음 전화번호로: 무료전화번호: 1393 무료전화번호: 1577-0199	P06, P10, P19	제 1 장 - 제 3 절: 약물 상호작용 (참조)
CYP450: 약물 대사	P13, P14 (약물 대사. 이 용어가 나오는 페이지도 포함합니다.)	제 2 장 - 제 4 절: 약물 상호작용 (참조)

걱정이 많아 지친 분 / 활력이 떨어져 힘든 분 (번역)	P06, P10	제 2 부 - 제 5 장: 시스템 충돌
법의학 사례 연구 (또는) 법의학 관련 사례 연구	P21 번역:	제 2 부 - 제 2 부 소개 및 모든 사례 파일 (번역)
약물 사용으로 인한 피해를 줄이기 위한 노력과, 여러 약물을 함께 복용했을 때 발생할 수 있는 위험. 자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199	P01, P35S	세 번째 부분 – 제 7 장: 위해 감소
옥시토신과 HPA 축 (Oxytocin and the HPA axis)	P27, P34	세 번째 부분 – 8 장: 옥시토신 프로토콜 (번역)
유전체 변형 활동 일치 여부 확인.	P19, P29	세 번째 부분 – 9 장: 후성유전체의 놀이터
약물 상호작용 표 (번역: 약물 상호작용 표)	P13, P14, P37	제 4 부 – 부록 A: 임상 참고 자료 표
AI 기술을 활용한 회복 지원 (or) AI 기술을 통한 회복 지원	P43 번역:	제 4 부 – 부록 B: 인공지능 통합 프레임워크
모든 프로토콜에 대한 증거 수준.	어떤.	다음은 이 퍼실리테이터 가이드의 2 절과 주요 서적의 증거 수준 설명을 번역한 내용입니다. **2 절** **증거 수준 설명**
이 시스템은 누구를 위한 것인가요?	어떤.	이 교육 자료 및 주요 교재는 누구를 위한 것인가? 이 자료는 식품의약품안전처(MFDS) 및 보건복지부(MOHW)의 의료 관련 업무를 수행하는 분들을 대상으로 제작되었습니다. 이 자료를 통해, 여러분은 관련 지식과 기술을 습득하고, 업무 수행에 필요한 역량을 강화할 수 있을 것입니다. 만약 어려움이나 위기를 겪고 계시다면, 다음 연락처로 연락하시기 바랍니다: 자살예방상담전화: 1393 정신건강위기상담전화: 1577-0199

전체 시스템의 핵심 내용을 한 문장으로 요약하면 다음과 같습니다.

이 책은 뇌가 왜 그러한 방식으로 작동하는지 설명합니다. 워크숍 시스템은 뇌의 작동 방식에 대처하는 방법을 연습할 수 있는 공간을

제공합니다. 프로토콜은 귀하의 특정 생물학적 특성에 맞춰진 구체적인 개입 방법입니다. 활동, 심리극, 창의적인 세션, 연극은 연습을 실제 경험으로 전환합니다. 퍼실리테이터 가이드(진행자 안내서)는 지침서입니다. 모든 것은 귀하의 몫입니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

다음은 번역입니다.

긴급 상황 발생 시, 다음 연락처로 문의하십시오: 자살 예방 상담 전화: 1393 | 정신 건강 위기 상담 전화: 1577-0199.

생물학은 저희가 알고 있는 것보다 더 잘 이해될 수 있습니다.

패턴은 변경될 수 있습니다.

(번역)

패턴은 변경될 수 있습니다.

이 일은 진실되고 가치 있는 일입니다.

돌아오세요.

다음은 중요한 정보입니다. 도움이 필요하시면 아래 연락처로 문의하십시오.

자살예방상담전화: 1393

정신건강위기상담전화: 1577-0199

긴급 상황 발생 시, 다음 연락처로 문의하시기 바랍니다: 자살 예방 상담 전화: 1393 | 정신 건강 위기 상담 전화: 1577-0199. (MFDS/MOHW 의료 환경)

github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

(번역)